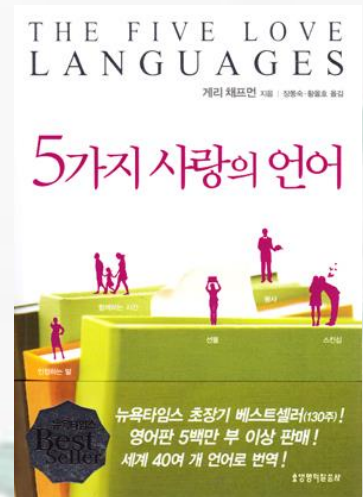


2020년 12월 19일

어머니 학교 with

#어머니학교 #어쩌다엄마 #주님제가어머니입니다
#성경적부모교실 #기도하는엄마 #말씀먹이는엄마
#주님과함께 #함께울고함께웃는 #열방교회여선교회
#언택트(Untact)시대 #온택트(Ontact)하기 #With

5가지 사랑의 언어



인정하는
말

선물

5가지
사랑의
언어

함께하는
시간

봉사

스킨십





4. 봉사

“배우자가 원하는 바를 해주는 것”

배우자를 도와줌으로써 기쁘게 하고, 배우자를 위해 무엇인가를 함으로써 사랑을 표현하는 것을 말한다.

요리를 하고, 식탁을 정리하고, 설거지를 하고, 옷장을 정리하고, 세면대에서 머리카락을 끄집어 내고, 거울에 붙은 오물을 닦아 내고, 쓰레기를 버리고, 기저귀를 갈아 주고, 침실에 페인트칠을 하고, 책장의 먼지를 털어 내는 것 등이 '봉사' 라는 사랑의 행위들이 된다.

이러한 일들은 생각하고, 계획을 세우고, 시간을 내는 노력과 정력을 요구한다. 자발적으로 이러한 일을 하면 정말 놀라운 사랑의 표현이 될 수 있다.



마크와 메리의 목록

1. 매일 침대를 정리할 것
2. 집에 들어섰을 때 아이들의 얼굴이 깨끗하게 씻겨져 있을 것
3. 퇴근하기 전에 신을 신장에 넣어 둘 것
4. 퇴근한 후 30~45분 안에 저녁을 먹을 수 있도록 준비할 것

1. 내게 기대하지 말고 일주일에 한 번씩 스스로 세차할 것
2. 퇴근하여 아기의 기저귀를 갈아줄 것. 특히 내가 저녁 준비할 때
3. 일주일에 한 번씩 청소기로청소해 줄 것
4. 여름철에는 매주 한 번씩 잔디를 깎아 잔디가 너무 길어 내가 속이 상하지 않도록 할 것

3가지 중요한 지혜

1. 결혼하기 위해 하던 일을 결혼한 후에도 한다는 보장은 없다. 결혼 후에는 '사람에 빠지기 전의 상태'로 돌아간다.
2. 사람은 선택이지 강요하는 것이 아니다. 서로의 행동을 비판하는 것은 아무 소용이 없다. 명령하기 보다는 부탁을 하자. 우리는 매일 배우자를 사랑할 것인지 아니면 사랑하지 않을 것인지 선택해야 한다. 사랑하기로 선택한다면 배우자가 요청하는 것을 함으로써 효과적으로 사랑을 전달할 수 있다.
3. 배우자가 내 행동을 비판할 때, 거기서 우리는 배우자의 제1의 사랑의 언어를 알 수 있다. 이것은 성숙한 사람만이 알 수 있는 것이다. 사람들은 자신의 가장 깊은 감정의 욕구가 있는 부분에 대해 배우자에게 가장 큰 소리로 비판하는 경향이 있다. 비효과적이긴 하지만 그러한 비판은 사랑을 간청하는 한 가지 방법이다. 일단 그것을 이해한다면 그 비판을 좀더 생산적인 방법으로 받아들일 수 있다.

하인인가? 사랑하는 사람인가?

"나는 지난 20년간 그를 위해 살았어요. 손발이 닳도록 시중을 들었죠. 그러나 그는 내 친구와 가족 앞에서조차 나를 무시하고 함부로 대하고 멸시했습니다.

하녀처럼 나를 취급했죠. 나는 더 이상 그와 함께 살고 싶지 않아요."

이 부인은 20년간 봉사를 해왔지만 그것은 사랑의 표현이 아니었다. 두려움과 죄책감 때문에 한 것이었다. "훌륭한 배우자라면 나를 위해 이렇게 해야지." 라는 식으로 죄책감을 통해 조정하는 것은 사랑의 언어가 아니다. "이것을 해야지. 그렇지 않으면 좋지 않을걸." 이라고 겁을 주는 것도 사랑과는 거리가 멀다.

‘봄사’라는 사람의 언어를 배우기 위해서는 남편이나 아내의 역할에 대한 고정관념을 다시 검토할 필요가 있다. 이 고정관념은 변하고 있다. 그러나 과거의 관념이 남아 있을 수도 있다. 사회적으로 너무나 많이 변했기에 남자와 여자의 역할이라는 고정관념에 더 이상 매달릴 필요가 없다. 그렇다고 모든 고정관념이 사라졌다는 말은 아니다. 오히려 고정관념이 증가되었다는 것이 더 옳을 것이다.

미디어의 영향이 적었던 시대에는 남편이나 아내의 역할에 대한 생각은 부모에 의해 많은 영향을 받았다. 그러나 미디어의 발달, 사회적 다양성 등으로 역할 모델이 가정 밖의 요소에 의해 영향을 받기도 한다. 아무튼 부부의 역할에 대한 생각은 부부가 서로 다를 가능성이 높다.

그러므로 사람을 효과적으로 표현하기 위해서는 고정관념을 점검하고 고칠 필요가 있다. 이것은 쉬운 일은 아니다. 지난 살아온 세월 동안 가졌던 고정관념을 깨는 데 눈물 나는 노력을 해야만 한다. 하지만 이 노력은 결혼 생활에 놀라운 변화를 가져올 것이다.

배우자의 사랑의 언어가 봉사일 경우,

1. 지난 몇 주 동안 배우자가 요청한 일의 목록을 만든다. 이 중에 한 가지를 선택하여 사랑의 표현으로 사용한다.
2. 다음의 글이 담긴 카드를 만든다.
"오늘 나는 당신을 향한 나의 사랑을 _____으로 표현할게요." 이 문장을 완성한다.
예를 들면 이런 것이다. 공과금을 내줌으로써, 고장나 있는 것을 수리함으로써.
그동안 미루었던 것이면 효과가 더 클 것이다.
3. 배우자에게 앞으로 한 달 동안 해주기 원하는 일의 목록을 만들어 달라고 한다. 그리고 그것의 우선순위를 1번부터 10번까지 매겨 달라고 한다. 그것을 이용해 한 달 동안 사랑을 실천할 계획을 세운다.
4. 배우자가 잔소리처럼 늘 요구하는 봉사 행위는 어떤 것인가? 그 '잔소리'를 '감사소리'로 바꾸어 보면 어떨까? 그것을 요구하는 것은 자기에게 정말 중요하기 때문이다.
5. 당신의 요구가 배우자에게 잔소리나 비판하는 것으로 들리는 것 같으면, 귀에 거슬리지 않도록 글로 써서 보여 주는 시도를 한다. 표현을 잘 다듬어 보여준다.
6. 시간은 없지만 돈의 여유가 있다면 사람을 사서 배우자가 원하는 봉사의 행위를 한다.
7. 사랑을 표현하기 위해 매일 할 수 있는 봉사 활동을 말해 달라고 부탁한다. '작은 일'이지만 큰 의미를 지닐 수 있다.



5. 스킨십

스킨십은 부부의 사랑을 전달하는 강력한 도구다.

손을 잡아 주거나, 키스를 하거나, 포옹하거나, 성관계를 갖는 것 등은 배우자에게 사랑을 전달하는 수단이다. 스킨십이 제1의 사랑의 언어일 경우, 그 사람은 스킨십이 없으면 사랑을 느낄 수 없다.



접촉의 힘

인간의 다섯 가지 감각 가운데 다른 네 개와는 달리 촉각은 신체의 한 부분에만 국한된 것이 아니다. 신체 전반에 아주 작은 촉감들이 퍼져 있다. 또한 신체의 어떤 부분은 다른 곳보다 더 민감하다. 그러나 우리의 관심은 **감각의 신경학적 이해가 아니라 심리학적 중요성이다.**

결혼 생활에서 접촉에는 여러 형태가 있을 수 있다. 감각점은 신체 전반에 퍼져 있기 때문에 당신의 배우자를 어떤 곳이든지 사랑스럽게 매만지는 것은 일종의 사랑의 표현이 된다. 그러나 모든 접촉이 다 같은 것은 아니다. 접촉하는 곳에 따라 즐거움의 정도가 다를 수 있다. 물론 여기에 있어서 가장 좋은 안내자는 배우자이다. 어느 곳이 사랑의 접촉인지는 배우자가 안다. **내가 좋아하는 접촉을 배우자도 좋아한다고 생각하는 실수를 범하지 말라.**

배우자의 제1의 사랑의 언어가 스킨십인 것을 알았다면 자신의 상상력을 최대한 발휘해 다양한 방법으로 사랑을 표현하면 좋다. 새로운 방법을 자꾸 시도하면서 그것이 좋은지 아니면 싫은지 물어보라.

스킨십에 대한 오해

여성에게 성적 욕망은 생리적인 것보다 감정에 좌우된다. 남편으로부터 사랑받고, 소중히 여김을 받고, 칭찬을 받으면 육체적으로 남편과 친밀해지고 싶은 욕구를 느낀다. 여성의 성적 욕구는 감정적 욕구와 깊이 연관이 되어 있다.

남성은 정기적으로 성적 분출의 압박을 받으므로 자동적으로 제1의 언어가 스킨십이라 생각한다. 그러나 성관계 이외의 다른 시간에는 신체 접촉을 좋아하지 않는다면 스킨십이 그의 사랑의 언어라 할 수 없다.

성적 욕망은 사랑받고 싶은 욕구와 아주 다르다. 사실 아내가 남편의 제1의 언어를 잘 구사하여 그의 사랑의 탱크가 꽉 차고, 남편 역시 아내의 사랑의 언어를 구사해 그녀의 사랑 탱크가 가득 차면 그들의 성관계는 저절로 해결된다. 결혼 생활에서 대부분의 성적 문제는 육체적 기술에 있는 것이 아니라 감정적 욕구를 충족시켜 주는 데 있다.

위기와 스킨십

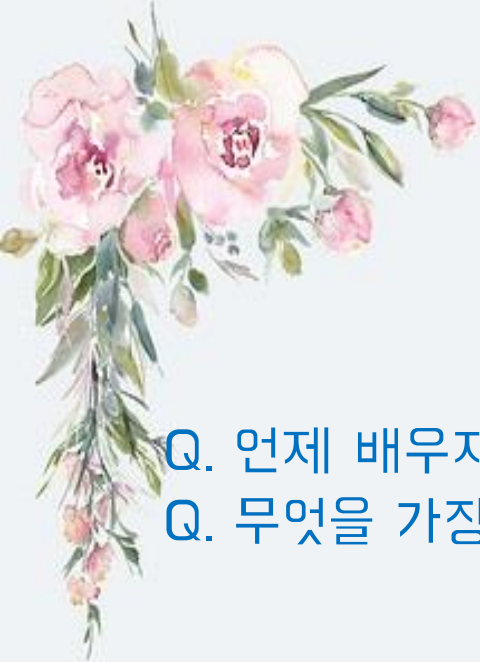
다른 어떤 때보다 **위기의 순간에 사랑이 필요하다**. 위기가 닥치는 것은 어쩔 수 없지만 사랑을 받으면 그것을 헤쳐 나갈 수 있다.

결혼생활을 하다 보면 위기를 맞게 된다. 부모와의 사별, 자동차 사고, 질병이 찾아온다. 좌절은 삶의 일부분이 되었다. 이러한 위기의 순간에 배우자를 위해 할 수 있는 가장 중요한 일은 사랑하는 것이다.

당신 배우자의 제1의 사랑의 언어가 스킨십이라면 울고 있는 배우자를 껴안아 주는 것 이상 좋은 사랑의 표현은 없다. 이때 말로 하는 위로보다 스킨십이 상당한 효과가 있다. **위기의 순간은 사랑을 표현할 기회다**. 따뜻한 사랑의 접촉은 그 위기가 지난 후에도 오랫동안 기억된다. 반대로 그렇게 하지 않아도 결코 잊지 않을 것이다.

배우자의 사랑의 언어가 스킨십일 경우,

1. 차에서 내려 쇼핑센터로 들어갈 때 배우자의 손을 잡아 준다.
2. 배우자를 깨우면서 “요즘 내가 당신을 사랑한다고 말했던가?”라고 말한다. 팔로 안고 등을 쓰다듬으면서 “당신이 최고야! 사랑해!”라고 말한다. 포옹을 마치고 하루 일과를 시작한다.
3. 배우자가 앉아 있을 때, 뒤로 가서 어깨를 주물러 준다.
4. 운전을 하거나 함께 앉아 있을 때 손을 잡아 준다.
5. 다른 사람이 있을 때에도 자연스럽게 가벼운 스킨십을 한다.
6. 배우자가 집에 돌아올 때, 반갑게 맞이한다.
중요한 것은 늘 같은 방식으로 하지 않고 작은 ‘접촉 경험을 하게 하는 것이다.
7. 당신이 식탁 밑으로 만지는 사람이 아니라면 함께 외식을 할 때 시도해보라. 손을 잡거나 무릎을 닿게 하거나 둘만의 접촉을 시도해볼 수 있다.



나의 사랑의 언어를 어떻게 알 수 있는가?

Q. 언제 배우자가 당신을 가장 많이 사랑하는 것으로 느껴지는가?

Q. 무엇을 가장 원하는가?

1. 당신을 아주 기분 상하게 하는 배우자의 말이나 행동은 어떤 것인가?

예를 들어, 배우자의 비판이나 정죄하는 말이 당신에게 몹시 상처가 되면 당신의 사랑의 언어는 '인정하는 말' 이다 당신의 제1의 사랑의 언어가 배우자에 의해 부정적으로 구사되면 당신은 큰 상처를 받게 된다, 왜냐하면 당신의 사랑의 언어를 무시할 뿐만 아니라 그 언어를 칼로 삼아 당신의 심장을 난도질하기 때문이다.





2. 결혼 생활을 돌이켜 보면서 “내가 배우자에게 가장 많이 요구하는 것이 무엇인가?” 자문해 보는 것이다.

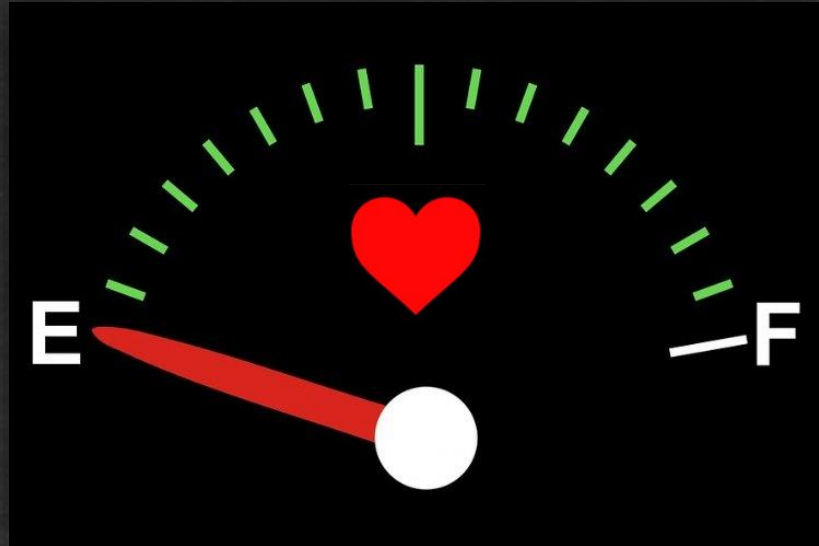
가장 많이 요구했던 것이 바로 당신의 사랑의 언어와 일치할 수 있다. 그런 요구들은 배우자에게 잔소리로 들릴 것이다.

3. 내가 배우자에게 어떻게 사랑을 표현하는지 면밀히 관찰하는 것이다.

배우자에게 하는 사랑의 표현이 결국 자신이 배우자로부터 받기를 원하는 것일 수 있기 때문이다. 당신이 배우자에게 끊임없이 '봉사'를 한다면 그것이 바로 당신의 사랑을 언어일 수 있다. '인정하는 말'이 당신에게 사랑을 불러일으킨다면 그런 말을 배우자에게 자주 할 것이다.



‘탱크 점검’ 게임



당신이 퇴근해 집에 들어설 때 배우자에게
"0부터 10까지 중 당신의 사랑 탱크 수위는 지금 어디를 가리키고 있소?" 라고 물어보라.
그러면 당신은 배우자에게 오늘 밤 무엇을 해주면 좋겠는가를 말하라.

서로의 탱크 수위를 확인하고 채우도록 하라.
이런 게임을 3주간만 하면 당신은 그것에 흥미를 느끼게 되고
그것은 당신의 결혼 생활에서 재미있게 사랑의 표현을 촉진시키는 계기가 될 것이다.

사랑은 느낌이 아니라 선택이다.



상처와 분노 원한이 가득한데 어떻게 서로 사랑의 언어를 구사할 수 있을까?
인간은 선택할 수 있는 능력을 갖춘 피조물이다.
우리는 과거에 비판하는 말도 하고 상처를 주는 행동도 했다.
그 당시에는 그것이 정당해 보였을지라도 올바른 선택은 아니었다.
과거에 잘못된 선택을 했다고 해서 미래에도 그렇게 하라는 법은 없다.
사랑이 과거를 지워주지는 않지만 미래를 변화시킬 수 있다.

사랑이 변화시킨다.



사랑은 단순히 감정적 욕구만은 아니다.
인간의 기본 욕구에는 안정, 자긍심, 의미에 대한 욕구가 있다.

우리는 사랑받을 때 안정감을 느끼고,
사랑받을 만한 가치가 있는 사람이라고 느끼고,
의미 있는 존재라고 느낀다.

미운 사람 사랑하기

27 그러나 너희 듣는 자에게 내가 이르노니
너희 원수를 사랑하며 너희를 미워하는 자를 선대하며

28 너희를 저주하는 자를 위하여 축복하며
너희를 모욕하는 자를 위하여 기도하라

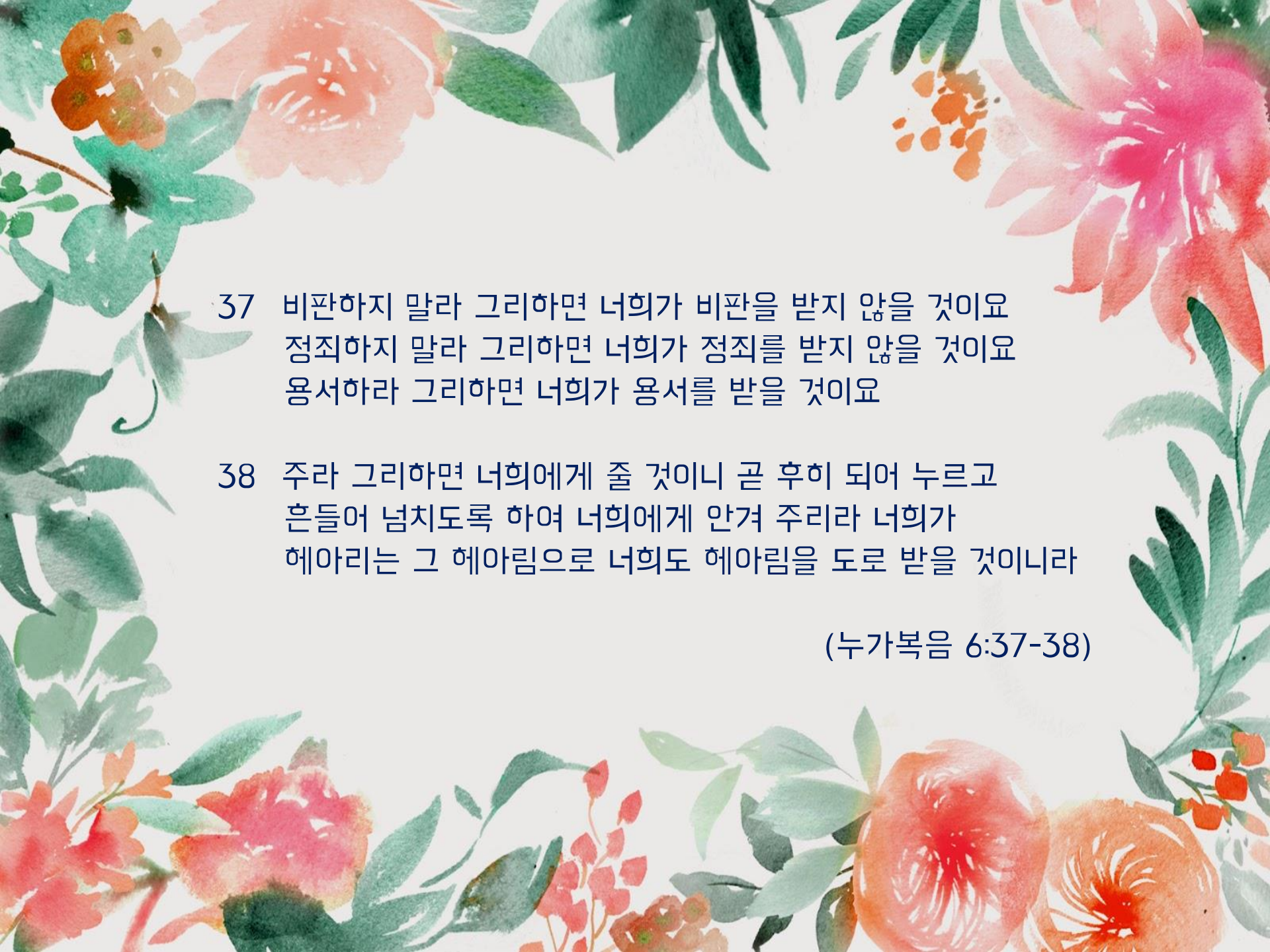
...

31 남에게 대접을 받고자 하는 대로 너희도 남을 대접하라

32 너희가 만일 너희를 사랑하는 자만을 사랑하면 칭찬 받을 것이 무엇이냐
죄인들도 사랑하는 자는 사랑하느니라

33 너희가 만일 선대하는 자만을 선대하면 칭찬 받을 것이 무엇이냐
죄인들도 이렇게 하느니라

(누가복음 6:27-28, 31-33)



37 비판하지 말라 그리하면 너희가 비판을 받지 않을 것이요
정죄하지 말라 그리하면 너희가 정죄를 받지 않을 것이요
용서하라 그리하면 너희가 용서를 받을 것이요

38 주라 그리하면 너희에게 줄 것이니 곧 후히 되어 누르고
흔들어 넘치도록 하여 너희에게 안겨 주리라 너희가
헤아리는 그 헤아림으로 너희도 헤아림을 도로 받을 것이니라

(누가복음 6:37-38)



1. 배우자의 사랑의 언어를 알 것 같은가?
2. 당신의 아내/남편은 당신이 ‘중요한 사람’이라고 느끼게 하는가? 또 당신은 어떻게 하는가?
3. 우리는 나에게 자연스럽게지 자연스럽게지 않든지 관계없이 배우자의 사랑의 언어를 말하는 것은 중요하다. 건강한 결혼생활을 위해 당신은 오늘 무엇을 선택하겠는가?

